

Shakshuka

Israel und arabische Länder (für 4 Personen)

Zutaten:

- eine 800g Büchse gehackte Tomaten
- diverses Gemüse (Aubergine, Peperoni etc.)
- Kidneybohnen (Indianerbohnen), 1 Büchse (max. 300g Abtropfgewicht)
- 4 Eier
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoncino
- 1 Esslöffel Harissapaste
- 1 Prise Fenchelsamen
- ein paar getrocknete Lorbeerblätter
- 1 Prise Kreuzkümmel
- Olivenöl
- 1 Prise Piment d'Espelette (Chili)
- Salz
- Pfeffer

Vorbereitung:

- Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden
- Peperoncini in Scheiben schneiden und je nach Schärfewunsch einige der scharfen Kerne entfernen

Zubereitung:

- In der Bratpfanne Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl dünsten.
- Lorbeerblätter, Fenchelsamen, Kreuzkümmel, und die Harissapaste zugeben und kurz dünsten.
- Das Gemüse inkl. Peperoncino zugeben und ca. 8 Minuten braten und rühren.
- Die Tomaten aus der Büchse zugeben und zugedeckt 20...30 Minuten köcheln, bis das Gemüse ganz weich ist. Ggf. noch etwas Wasser zugeben.
- Lorbeer entfernen.
- Die Kidneybohnen zugeben und mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken. Gut umrühren.
- Die 4 Eier aufschlagen und obenauf in Vertiefungen verteilt reingießen.
- Den Deckel auf die Bratpfanne und leicht köcheln, bis die Eier fest sind.

Tipp:

- Die Bohnen sind nicht original, aber geben etwas Kohlenhydrate. Original ist das Ganze eher ein Frühstück als eine ganze Mahlzeit.
- Alternativ Borlotti Bohnen aus der Büchse statt Kidneybohnen. Oder trockene Borlotti-Bohnen über Nacht im Wasser einweichen und danach ca. 40 Minuten kochen, bis sie weich sind.

